

# サロン活動 転倒予防教室 事例集



長 浜 市



長浜市社会福祉協議会



平成30年2月発行

# 目次



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
サロン・転倒予防教室とは・・・・	2
支えあいの活動・・・・・・・・・・	3
サロン・転倒予防教室実施状況・・	5
活動事例・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑭
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・	6



地域のつながりが希薄になってきていると言われている現在、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らすためには、自分が住む地域のつながりが重要とされています。長浜市では、自治会を単位としたサロン活動、転倒予防教室が各地で広がっており、地域に合わせた内容で活動をされています。このような活動が広がることで、地域力が高まり、互いに支え合う関係づくりにつながっています。



# サロン

同じ地域に住む住民同士の交流の場として、定期的集まる場のことをサロンと言います。近隣住民みんなが参加でき、つながりをつくるのが目的の一つです。「自分たちのサロンは自分たちで作る」という思いで地域の状況や活動に合わせてできることを無理のない範囲で取り組む活動です。

## 内容

地域の特徴や集まる人などの工夫で内容を企画し取り組まれています。

例) おしゃべり、レクリエーション、体操、ゲーム、作業（折り紙、手芸）、健康チェック、調理、食事、勉強会 など。

## 参加者・スタッフ

子どもから大人まで、どなたでも参加できます。運営は主に自治会長、民生委員児童委員、福祉委員、赤十字奉仕団、健康推進員、老人会、有志のボランティアが行います。

# 転倒予防教室

住みなれた地域の中でいきいきと自分らしい暮らしをできるように、馴染みの人たちと一緒に、楽しく体操を続ける活動です。介護予防活動の「通いの場」として自治会単位で体操に取り組む活動です。

## 内容

運動に必要な部分（運動器）の機能の低下予防の体操（きゃんせ体操など）や体力測定など

## 参加者・スタッフ

おおむね65歳以上の方で、運動器の機能向上を図り、自主活動につなげたいと希望される方です。





# 支えあいの活動

長浜市の高齢化率

27.3%

平成 30 年 1 月現在



7年後には高齢化率が

29.4%\*

になると予想されています・・・

※国立社会保障・人口問題研究所

『日本の地域別将来推計人口』（平成 25 年 3 月推計）より

支えあいの活動に  
関心が高まっています

地域での助けあい・支えあいの輪を広げるために必要なことは？

53.8%

「住民同士が交流をとおして知り合う機会を増やすこと」

近所に困っている人がいる時にできることは？

安否確認の声かけ

68.0%



話し相手

56.1%

※長浜市地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査報告書（平成 23 年 10 月）より

サロン活動・転倒予防教室は、  
自治会のつながりづくりの活動として注目されています！



長浜市全体のサロン実施自治会数

302 / 425 自治会



長浜市全体の転倒予防教室実施自治会数

218 / 425 自治会

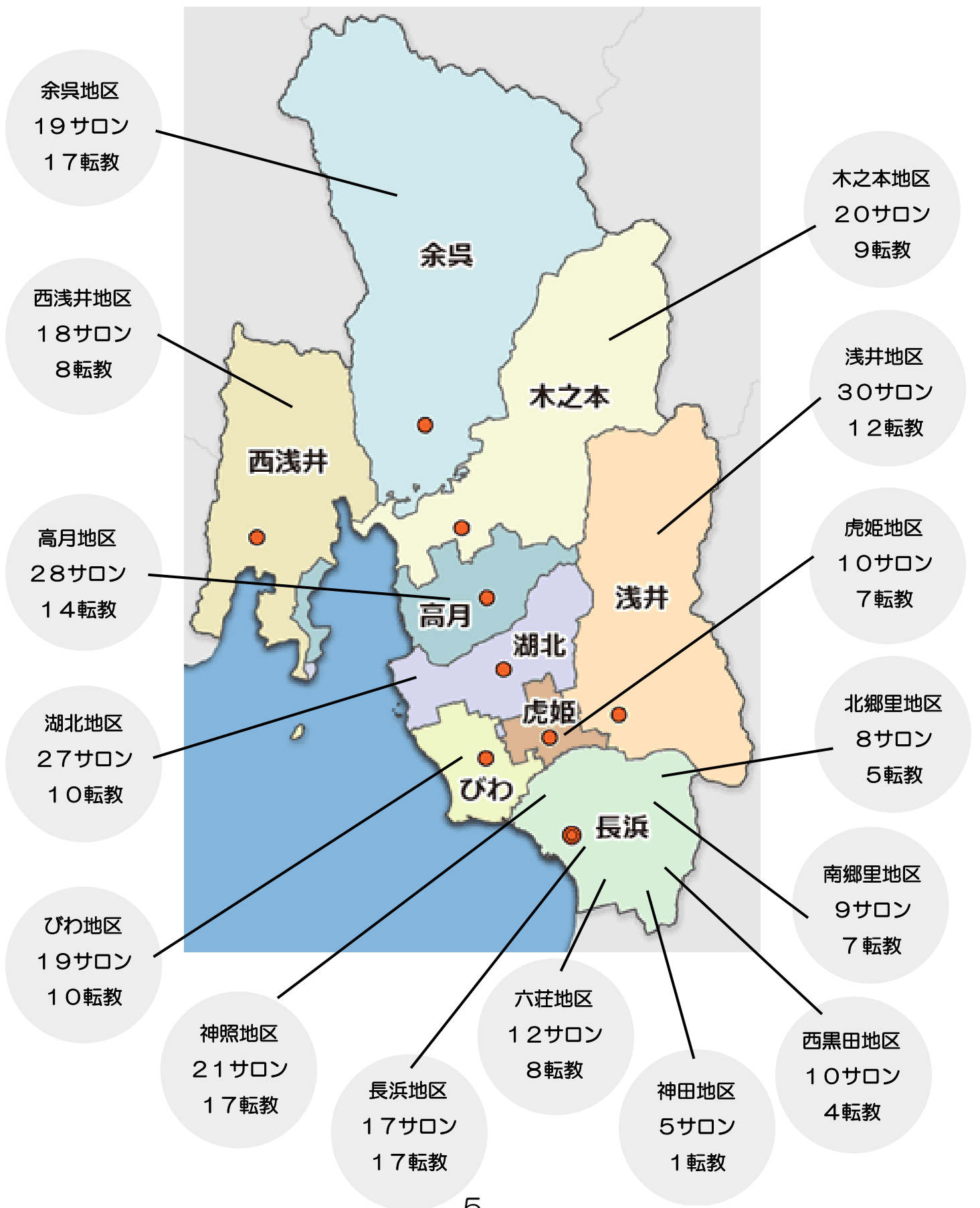
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 各地区の人口データ ～

平成30年1月1日現在 住民基本台帳より

	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜市	119,227人	32,594人	27.3%	10,939人
地区名	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜	9,346人	2,974人	31.8%	1,166人
六荘	14,032人	2,864人	20.4%	929人
南郷里	10,574人	2,507人	23.7%	645人
神照	19,648人	4,105人	20.8%	1,252人
北郷里	4,277人	1,297人	30.3%	402人
西黒田	2,230人	723人	32.4%	265人
神田	1,206人	405人	33.5%	140人
浅井	13,081人	3,397人	25.9%	1,130人
びわ	6,836人	2,175人	31.8%	718人
虎姫	5,028人	1,561人	31.0%	541人
湖北	8,489人	2,468人	29.0%	825人
高月	9,748人	2,838人	29.1%	905人
木之本	7,167人	2,522人	35.1%	943人
余呉	3,158人	1,263人	39.9%	519人
西浅井	4,041人	1,394人	34.4%	500人

# 各地区サロン・転倒予防教室実施状況



※転教…転倒予防教室

# 南郷里地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
宮司東	サ	みやしおたのしみ会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
宮司西	サ	宮司西町ふれあいサロン・・・・・・・・	②
	転	宮司西町元気高齢者転倒予防教室・・・・・・・・	③
七条東	サ	七条ふれあいサロン・・・・・・・・	④
七条中			
七条西			
小足新	サ	陽だまりサロン・・・・・・・・	⑤
	転	小足新町転倒予防教室・・・・・・・・	⑥
日の出	転	日の出GBクラブ・・・・・・・・	⑦
加納	サ・転	加納町シニア体操教室・・・・・・・・	⑧
加納新	転	加納新町体操クラブ・・・・・・・・	⑨
榎木	サ	榎木ほのぼのサロン・・・・・・・・	⑩
	サ	えのき男いきいきサロン・・・・・・・・	⑪
南田附東	サ・転	西辻ふれあい会・・・・・・・・	⑫
南田附西	サ	南田附西町ふれあいサロン きんもくせいの会・・・	⑬
	転	南田附西体操教室・・・・・・・・	⑭







## みやしおたのしみ会

場 所：宮司東町会議所  
 開催頻度：年10回程度  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00～15:00  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：7名  
 参加費：100円

## 宮司東



## 運営のポイント

サロンを開催するときには、必ず自治会町や役員のみなさんにも案内をしています。自治会役員を担っているような若い世代にも、みんなが暮らす自治会の中で、活動していること、参加者の様子やスタッフの思いを知ってもらうことが大切だと考えています。参加者のみなさんとの交流の機会にもなっています。

### 取材者メモ

10月にサロン開催100回記念を迎えられ、盛大にお祝いされました。みなさんの明るい笑顔が印象的でした。



## 宮司西町ふれあいサロン

場 所：ゆうあい館  
 開催頻度：年4回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：9人  
 参加費：無料

## 宮司西



### 取材者メモ

健康推進員さんが中心となり立ちあがり、もうすぐ40回目を迎えます。

### スタッフの声

毎回サロン開催の案内を配って歩きます。案内をポストへ入れるだけでもいいのですが、なるべく本人に手渡しするようにしています。見守りもかねて声をかけると、元気な姿を見られ、こちらも安心します。しばらくおしゃべりをして帰ることもあります。サロンを楽しみにしてくれている方がいるので無理なく続けていきたいです。





## 宮司西町元気高齢者転倒予防教室

場 所：ゆうあい館  
開催頻度：毎週  
開催日：火曜日  
開催時間：9：30～10：45  
参加者数：16人  
スタッフ数：1人  
参加費：年間12,000円



### 取材者メモ

きゃんせ体操DVDで先生と一緒に体操されているのは宮司西のみなさんのこと。みなさんのお手本ですね。

## 宮司西



### 参加者の声

私は、宮司西自治会の中でも新興住宅地で暮らしています。なかなか同世代の知り合いができませんでしたが、体操教室に来て知り合いが増えました。毎週みんなと体操をしたり、休憩のときにおしゃべりしたり、毎週の楽しみになりました。仲間と一緒に声をかけ合いながらこれからも体操を続け、いつまでも元気でいたいです。



## 七条ふれあいサロン

場 所：七条会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：いずれかの土曜日  
 開催時間：内容によって異なる  
 参加者数：20人～60人  
 スタッフ数：5人（食事準備時は増員）  
 参加費：あり（内容によって異なる）

## 七条東・七条中・七条西



### 運営のポイント

高齢者中心のサロンと三世代交流サロンを交互に計画しています。三世代交流サロンは子どもたちの意見を取り入れ、子ども会と協力して企画しています。イベントを企画することが多く、魚つかみや巻き寿司づくり、地藏盆、クリスマス会などをしてきました。多世代が一つの場所で楽しめるよう、工夫しています。

### 取材者メモ

2か月に1回の誕生日会は60人を超える参加者が集まるサロンで、みんなの話声が部屋に充満しています。





## 陽だまりサロン

場 所：小足新町会館  
 開催頻度：月3回  
 開催日：第1・2・3火曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 小足新



### ✏️ 取材者メモ

自治会や地区のお祭りに展示する作品をつくるなど活躍しておられます。

### 運営のポイント

活動内容は、折り紙や手芸、リメイクを楽しむことが中心ですが、最近は奇数月の第3火曜日にコミュニケーション麻雀などのゲームをする時間を作りました。地区のサロン交流会で初めて体験してみんなでやろうと提案し、始めました。毎回真剣勝負で勝てたときは本当にうれしいと笑顔満面です。いろんなことを取り入れ楽しい時間を過ごしています。



## 小足新町転倒予防教室

場 所：小足新町会館  
開催頻度：月2～3回  
開催日：金曜日  
開催時間：13:30～15:00  
参加者数：13人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 小足新



### 参加者の声

健康維持のために何かしたいけど、体操って言っても何していいかわからないし…と思っていました。みんなですると、ちょっとしんどくなくてももうちょっと頑張ろうと思うし、「しんどいなあ」と笑いあいながらできるのがいいです。ボールを使った体操などもしていて、協力して取り組む体操などもあり、楽しいです。

### 取材者メモ

「毎週やっている」という安心感があり、自分の都合に合わせて参加できます。





## 日の出GBクラブ

場 所：日の出町会館  
 開催頻度：毎週  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：17人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 日の出



### 参加者の声

いつもきゃんせ体操をしています。基本はDVDをお手本に取り組んでいますが、月に1回は先生に来てもらい、直接教わっています。体操に来るとまずみんなの元気な姿から元気をもらい、みんなで体操をしてさらに元気になります。しばらく顔を見ないと心配で、休憩のときに他の参加者と話したりします。毎週1回お互いに元気チェックをしています。

### 取材者メモ

休憩時間のおしゃべりも口の体操だから大事にしているとおっしゃっていました。



## 加納町シニア体操教室

場 所：加納町公会堂  
開催頻度：毎週  
開催日：木曜日  
開催時間：13:30～15:30  
参加者数：25名  
スタッフ数：3名  
参加費：無料



### 取材者メモ

体操と交流ができるようにと第1木曜日はサロン活動も取り入れておられます。

## 加 納



### 運営のポイント

毎週会館に集まり、片足立ちやきゃんせ体操、みんなの体操などDVDの映像をお手本に取り組んでいます。年に1回体力測定を企画し、日頃の努力の成果をそれぞれが感じてもらえるようにしています。「今年も体力維持できた。これからもがんばらな！」とみなさん意気込んでおられました。





## 加納新町体操クラブ

場 所：加納新町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3金曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：年2,000円

## 加納新



### 取材者メモ

休憩中のおしゃべりも楽しみのひとつとおっしゃっていました。お口の体操も大切ですね。

### 運営のポイント

きゃんせ体操やリズム体操、ラジオ体操、NHKのみんなの体操などをDVDの映像を見ながら取り組んでいます。最近流行した簡単なダンスを取り入れたり、他府県の体操DVDを取り寄せ取り組んだりすることもあります。ちょっとでもみんなで楽しく健康維持ができるように工夫しています。



## 榎木ほのぼのサロン

場 所：榎木町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3火曜日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：100円

## 榎木



### スタッフの声

私たちが一番大切にしていることは、「サロンの日に元気に会館まで来ること」です。おしゃべりがみんな好きなので時間があっという間に経ってしまいます。平成29年12月で10周年を迎えます。これからも、みんなから元気をもらえる大切なサロンを続けていきたいです。

### 取材者メモ

みんなで運営するサロンの形ができしており、楽しく過ごしておられる姿が印象的です。





## えのき男いきいきサロン

場 所：榎木町会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1水曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：100円

## 榎木



## いち押しポイント

男性だけが集まるサロンなので、何を  
 するのか、来る目的を持ってもらえ  
 るようにしています。これまで、コミ  
 ュニケーション麻雀や味噌づくり、竹  
 の準備から始める流しそうめん、そば  
 打ち、フナの子つきづくり、囲碁、将  
 棋などを楽しんできました。それぞれ  
 に得意なことをもっているのです、みん  
 なが役割をもってサロンに参加してい  
 ます。

### 📎 取材者メモ

平成29年3月から始まったサロン  
 です。気楽な雰囲気です。自由に過ごす居  
 心地のよいサロンです。



## 西辻ふれあい会

場 所：南田附東町会議所  
 開催頻度：毎週  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~16:00  
 参加者数：4人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 南田附東



### 参加者の声

集まる人数が少なく、さみしい気持ちもありますが、少数でも毎週集まって体操することに意味があると思っています。同じことを一人家ですることのできるのですが、おそらく続きません。続けることを一番の目標に、自分や集まったみんなの健康維持を目標に、これからも頑張りたいです。

### 取材者メモ

月1回、体操後にコミュニケーション麻雀をされ、楽しみのひとつとおっしゃっていました。





## 南田附ふれあいサロンきんもくせいの会

場 所：南田附西会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3水曜日  
 開催時間：14:00~16:00  
 参加者数：10名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円

## 南田附西



### 取材者メモ

今年度からは、スタッフが増え、役割分担をしてサロンを運営されています。

### スタッフの声

サロンの内容を考えるのは少し大変ですが、参加される方が得意なことを取り入れたり、会話の中で出てきた若いころよくした遊びを取り入れたり工夫をしています。参加者の声を取り入れることで、取り入れたものが会話の種となり、昔話や地域の歴史などの話で盛り上がり、会話も途切れません。



## 南田附西体操教室

場 所：南田附西町会議所  
 開催頻度：毎週  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：10名  
 スタッフ数：1人  
 参加費：年間2,000円

## 南田附西



### 取材者メモ

いつもは体操が中心なので、茶話会ではおしゃべりがとまらないとおっしゃっていました。

### スタッフの声

リズム体操を中心に取り組んでいます。2か月に1回は、講師の先生がきてくださるので、新しい体操に取り組みます。そのほかの日は映像を見ながら体操をしています。月に1回体操を短めにして茶話会もしています。春と秋には季節を楽しむウォーキングを企画するなど、楽しみながら健康づくりをしています。

## おわりに

今回、サロン活動・転倒予防教室事例集の作成にあたり長浜市内の各サロン、転倒予防教室に訪問をさせていただきました。どの活動も地域の現状に合わせて活動されていて、たくさんの笑顔があり、地域での交流の場として位置付けられている様子を感じました。この事例集をとおして他のサロン、転倒予防教室の様子を感じていただき、今後の活動の参考にさせていただければと思います。

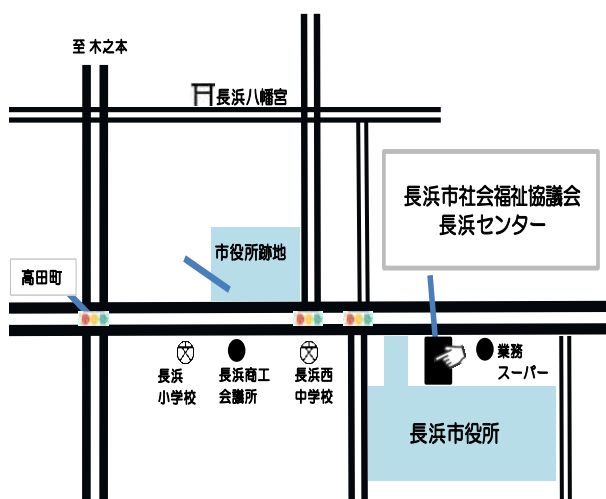
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

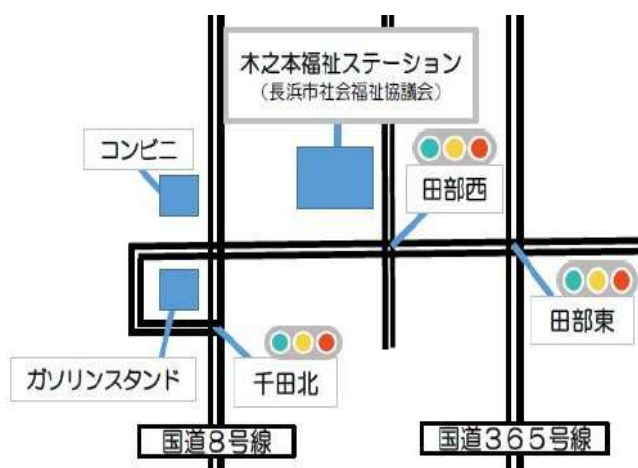


### 木之本センター

長浜市木之本町千田53

電話：82-5419

FAX：82-5721



いつでも気軽にご相談ください





